Nr 3. — Kraków, grudzień 1921. — Rok I.

ZIELNIK POLSKI

Miesięcznik ilustrowany, poświęcony ziołom leczniczym, higienie i przyrodolecznictwu.

Redaktor i wydawca: Dr med. Stanisław Breyer — Kraków, ul. Wolska L. 36

Z higieny i przyrodolecznictwa.

Mięso, czy strawa roślinna?

Zwolennicy mięsa przypisują mu wielką wartość spożywczą, przeciwnicy twierdzą, że zawiera mnóstwo pierwiastków trujących, które wywołują powolne zatrucie tkanek i wreszcie tego rodzaju choroby, jak rak, artrytyzm i t. p. Wątpliwości te rozstrzygnęli obecnie praktyczni anglicy, o czem piszą wszystkie pisma angielskie, jak następuje:

„Dwie angielskie instytucyc, a mianowicie: Londyńska rada miejska i Towarzystwo jaroszów poddały półrocznej próbie, każda po dwa tysiące dzieci; pierwsza odżywiając je jarsko, druga natomiast sposobem zwykłym, podając mięso. Dziatwę podawano oględzinom, lekarskim przed i po upływie półrocza. Drugie badanie wykazało niezbicie, że dzieci jarskiej grupy były zdrowsze i rozwijały się daleko lepiej, osiągając większą wagę, silniejsze mięśnie i znacznie lepszą cerę, aniżeli dzieci grupy mięsożernej.

Wskutek tego wyniku londyńska rada miejska zaprowadziła w swych zakładach wychowawczych jarskie odżywienie dzieci".

Wielu lekarzy stwierdziło, że dzieci wychowane na dyecie jarskiej odznaczają się znacznie większą łagodnością usposobienia i charakteru niż dzieci żywione mięsem, przytem mają bardziej rozwinięty zmysł moralności a także serce. Wszelkie zło sprawia im odrazę, są przytem grzeczniejsze i posłuszniejsze, wytrwalsze w pracy umysłowej i wytrzymalsze na trudy fizyczne.

Alkohol.

Demme wykazał, że w rodzinach pijaków, tylko 17 na 100 dzieci jest w zupełności, tak duchowo, jak i cieleśnie zdrowych.

Berzolas wykrył, że w Szwajcaryi największą część dzieci głupkowatych spłodzono w czasie, kiedy rodzice nadużywali napojów alkoholowych, t. j. w święta wielkanocne i w czasie winobrania. Prof. Dr. Leubuscher i prof. Bunge przypisują zwyrodnienie fizyczne i umysłowe dzieci pijaństwu rodziców. Nawet rozszerzenie tak wielkie kiły, czyli syfilisu, zawdzięczamy alkoholowi: prof. Forel stwierdził, że 75% przez niego badanych chorych, kiłowych, zaraziło się tą straszną chorobą w stanie nietrzeźwym, lub na pół trzeźwym. Alkohol i prostytucya idą zawsze w parze!

Miód pszczelny lekarstwem.

Miód pszczelny zawiera w sobie tyle olejków roślinnych, że byłoby dziwnem, gdyby nie działał leczniczo. Czyści on krew, pożywia, działa łagodnie przeczyszczająco na przewód pokarmowy; użyty zewnętrznie leczy wrzody, zapalenie oczu, katary gardła. Sam spożywany działa niejednokrotnie za silnie, dlatego lepiej słodzić nim herbatkę z odpowiednich ziół leczniczych.

Maść z miodu na wrzody przyrządza się w ten sposób, że się miesza miód z pszenną mąką, w równych ilościach i dodaje tyle wody, by maść była dość gęsta. Do płukania i okładów na oczy gotuje się małą łyżeczkę miodu w kwaterce wody i tem często gardło płucze, lub macza szmatki i robi okłady na oczy.

O miodzie pisze Marcin z Urzędowa:

Miód jest sok z rosy niebieskiej, który pszczoły zbierają czasów pogodnych z kwiatów woniejących. A przeto też ma w sobie moc wielu ziół, dlatego i na wszelką niemoc w każde lekarstwo można go mieszać. Miód na rany smrodliwe pomaga, oczu zaćmienie oddala przez 12 dni pomazując, albo plastr przykładając. Gardła płukanie nim leczy, też rozpadliny warg, urynę porusza i żywot odmiękcza. Kaszlącym pomaga, jadowite ukąszenie leczy. Na rany skryte, a głębokie bardzo pomaga, płucom i wszystkim wnętrznościom niewymowne jest lekarstwo. Miód warzony na rozpadanie skóry bardzo pomaga, takoż z anyżem warzony pomazując parchy, goi je. A gdy z solą zmieszawszy w uszy wpuścić, tedy wszystko piszczenie i dzwonienie tam przestawa, a gdy tem głowę pomazać, tedy wszy i gnidy wygładza. Gdy dzieciom rosnące zęby pomazać, tedy rosną bez boleści, takież dziegna leczy, z octem, zęby wymywając.

Co piszą profesorowie uniwersytetu o leczeniu reumatyzmu przetworami salicylowymi?

Salicyl i jego przetwory, jak aspiryna, salipiryna, salofen, salol, należą do t. zw. specyfików, to znaczy, mniej więcej środków działających pewnie w danej chorobie. Tymczasem powagi uniwersyteckie piszą o tych lekarstwach co następuje:

Prof. Jaworski, w „Nauce o chor. wewn.", tom II, str 457: Podając przetwory salicylowe, trzeba pamiętać o ich drażniącem działaniu na przewód pokarmowy i działaniu toksycznem (trjującem) wskutek którego powstaje szum w uszach, zawroty, upośledzenie

słuchu, w cięższych zaś wypadkach nawet duszność, majaczenia, bredzenia i białkomocz (zmiany chorobowe w nerkach); również spostrzegano po tych przetworach wysypki skórne, wśród dreszczów i gorączki. Przetwory salicylowe nie działają na powikłania ze strony serca i nie zapobiegają im.

Dr. Mańkowski w „Przeglądzie lek.“ z dnia 15/III 1908, str. 163: Mniemanie o dobroczynnym wpływie salicylu na ostry gościec stawowy zdaje się być mało uzasadnione, ponieważ nie skraca czasu trwania choroby i nie zmniejsza powikłań i nawrotów. Leczenie salicylem gośćca stawowego powinno być odrzucone, jako nie wpływające na właściwą przyczynę choroby.

„Przegląd lek.“ z dnia 24/II 1906. Lüthje twierdzi, że wewnętrzne stosowanie przetworów salicylowych wywołuje zawsze zapalenie nerek.

„Przegląd lek.“ z dnia 24/II 1896: Hauffe leczył 233 przypadki gośćca stawowego bez przetworów salicylowych, z wynikiem dobrym.

Wnioski: Salicyl i jego przetwory nie leczą chorób gościowych i często powodują lżejsze lub cięższe zatrucie, zwłaszcza zapalenie nerek. Rozpowszechnienie swoje zawdzięczają swemu działaniu łagodzącemu bóle, podobnie, jak inne środki znieczulające n. p. brom, morfina. Chwilowe znieczulenie opłaca chory drogo dłuższem trwaniem choroby i ewentualnymi komplikacyami, które w organizmie zatrutym tem łatwiej wystąpią.

Jakie zioła polecamy w chorobach reumatycznych (gośćcowych):

Goryczka, łopuch, wilżyna, tobołki, bez czarny, jałowiec, mydlnica, brodawnik mleczowaty, centurya, szakłak, szałwia, skrzyp, tatarak, rzeżucha, przetacznik, rzepik, przywrotnik, seler, bukwica, turzyca piaskowa, poziomka, hyzop, lawenda, widłak, lepieżnik, porzeczka, wierzba, tawuła błotna, ożanka karbowana, pokrzywa, wrzos, macierzanka, brzoza, oskoła brzozowa.

Opis tych wszystkich ziół z rysunkami i sposób użycia podamy w najkrótszym czasie.

Koklusz i jego leczenie.

Koklusz występuje epidemicznie wśród dzieci od 1 do 15 lat życia, najczęściej na wiosnę i w jesieni; jest zaraźliwy. Rozpoczyna się powoli wśród objawów kataralnych, które się stopniowo powiększają, a wreszcie przechodzą w kaszel kurczowy, występujący napadami. W napadach tych trwających od 1 do 5 minut, mięśnie są napięte, oczy wypuklone, przekrwione, łzawiące, twarz sina, niekiedy powstają krwotoki z nosa, a nawet z płuc; napad kończy się wyksztuszeniem znacznej ilości śluzu. Napady te pogarszają się z powodu gniewu, krzyku, naśladownictwa.

Leczenie: Unikać potraw ostrych drażniących, kruchych bułek, orzechów. Żywić należy zaraz po napadzie, potrawy mają być, ani za zimne, ani za gorące. W lecie należy przebywać ciągle na świeżem powietrzu, w zimie w obszernej, ogrzanej do tem-

peratury 13 do 14° R izbie. Wszelkie zaziębienie powiększa napady, a nawet może spowodować zapalenie. Bardzo często wpływa na przebieg kokluszu dodatnio zmiana miejsca, z miasta na wieś i odwrotnie. Codzienie kąpiele o temperaturze 28 R., czyste lub z dodatkiem ziół. Kąpiele nożne z dodatkiem gorczycy i popiołu. Ciepłe okłady na piersi, smarowanie klatki piersiowej maścią z pieczonej cebuli i smalcu. Aby powietrze było łagodniejsze, należy je nasycić parą wodną, umieszczając w izbie naczynia z wodą.

Z ziół polecamy przedewszystkiem fiołki wonne. W tym celu gotuje się garść świeżych lub suszonych liści, albo pogniecionych korzeni w jednej czwartej litrze wody i osłodziwszy, podaje dziecku co 2 godziny pod 2 łyżki, dorosłym w kaszlach kurczowych 3 razy dziennie po filiżance. Cztery gramy tymianku ugotować w pó litrze wody i podawać ciepłe po łyżeczce. Herbata z mieszaniny szałwii, kwiatu bzowego, lipowego i kopru, podawana na noc po filiżance. Owoce dzikiej róży, gotowane w wodzie i osłodzone lodowatym cukrem, herbata z młodej kory wierzbowej, mchu islandzkiego, macierzanki, srebrnika, oliwa z syrupem ślazowym.

W przypadkach rozpaczliwych uśmierza ataki herbata z bagna, czyli rozmarynu leśnego (Ledum palustre). Roślina ta jednak zawiera w sobie pierwiastek odurzający, dlatego zwłaszcza u małych dzieci należy być z podawaniem tego środka bardzo ostrożnym i przyrządzać herbatę zawsze w naczyniu otwartem, gdyż z otwartego uchodzą owe części odurzające. Gotuje się w ten sposób małą garstkę w 4 litrach wody i pije 3 razy dziennie po małej filiżance.

Znakomity środek leczniczy: mączka kościana.

Z spalonych kości można przyrządzić proszek, działający nader skutecznie w całym szeregu przewlekłych chorób. W tym celu pali się twarde, grube kości w jarzącym ogniu na węgiel, tłucze na miałki proszek, albo pali się je krócej, tylko do białości, podobne są wówczas do palonego świeżego wapna i znowu dokładnie tłucze. W pierwszym przypadku otrzymujemy proszek czarny, w drugim biały, oba zarówno skuteczne u osób, a zwłaszcza dzieci niedokrewnych, skrofulicznych, powoli się rozwijających, a przedewszystkiem krzywicą, czyli chorobą angielską dotkniętych.

Podobnie, lecz słabiej działa zwykła kreda, zawierająca pierwiastki podobne do zawartych w kości. Powszechnie wiadomo, że dziewczęta niedokrewne chętnie zjadają kredę; jest to niejako głos natury, wołający o materyał potrzebny do odbudowy organizmu. Tak mączki kościanej, jak kredy podaje się 2 razy dziennie, na koniec noża, w jakimkolwiek płynie.

Zamiast kości można także w tensam sposób palić skorupki kurzych jajek.

OD REDAKCYI.

Następne 3 numery „Zielnika Polskiege“ wyjdą w styczniu, o czem zawiadomimy w dziennikach. W listopadzie wydamy numer nadzwyczajny, poświęcony chorobom płucnym. **Cena Nru 80 Mk.**